

【金曜日・一般(高校生以上)】

はじめてのフィットネス

予約
不要

開催日によって有酸素運動のプログラムが変わります。初めての方でも安心してご参加いただけるよう、簡単な内容でしっかり汗をかけるプログラムを提供します。

● 日 程

開催日(金曜開催) ※テーマと内容については裏面をご確認ください。							
午前の部				夜間の部			
9月	20	27		9月	13		
10月	4	18		10月	11	25	
11月	1	15		11月	8	22	
12月	20			12月	6		

※1月以降の予定につきましては、決まり次第お知らせします。

- 時 間 【午前の部】11:10~12:00 ※会場へは**11:00**より入場可能です。
【夜間の部】19:00~19:50 ※会場へは**18:45**より入場可能です。
- 会 場 **泉武道館 2階剣道場**
- 講 師 施設スポーツ指導員 中原
- 参加料 500円/1回
- 申込み **事前申込不要**
※体育館入口の券売機にてチケットを購入後、会場へお越しください。
- 準備物 運動着・室内用シューズ・タオル・ドリンク・その他各自必要なもの
ヨガマット(お持ちでない方は当日貸し出します。)
- その他 **・開催時間前に会場にて他教室を開催しておりますので、終了まで会場には入れません。**
・記録・広報のため写真撮影をさせていただく場合があります。



仙台市泉総合運動場

(指定管理者：公益財団法人仙台市スポーツ振興事業団)

仙台市泉区野村字新桂島前60

TEL : 022-372-1019 FAX : 022-372-0151

泉総合運動場

Izumi General Athletic Field



様々な情報を更新中!



Instagram

@izumi_general_athletic_field

はじめてのフィットネス 内容紹介

下記のプログラム名と内容をご確認のうえ、ご参加ください♪

★午前の部★ ※当日内容に変更がある場合があります。

開催日	プログラム名	内容
9/20	ベーシックエアロ (エアロビクス)	基本のエアロビクスを行います★ 1つ1つのステップを丁寧に指導します。
9/27	音楽を楽しもう♪ ダンスフィットネス	主にダンスやエアロビクスの動きをラテン系を中心とした 世界中の音楽に合わせて身体を動かします。
10/4	エンジョイエアロ (エアロビクス)	エアロビクスのステップで動いた後、最後に音楽に合わせて 1曲踊ります！踊る曲は…当日のお楽しみ★
10/18	ファイトエアロ (エアロビクス)	ボクシング等の動きを取り入れたエアロビクスを行います。 ストレスを一緒に発散しましょう★
11/1	チャレンジエアロ (エアロビクス)	ジャンプ動作を伴う/伴わないステップの2種類を紹介します。 好きなステップを選んで身体を動かしましょう♪
11/15	エンジョイエアロ (エアロビクス)	エアロビクスのステップで動いた後、最後に音楽に合わせて 1曲踊ります！踊る曲は…当日のお楽しみ★
12/20	音楽を楽しもう♪ ダンスフィットネス	主にダンスやエアロビクスの動きをラテン系を中心とした 世界中の音楽に合わせて身体を動かします。

★夜間の部★ ※当日内容に変更がある場合があります。

開催日	プログラム名	内容
9/13	音楽を楽しもう♪ ダンスフィットネス	主にダンスやエアロビクスの動きをラテン系を中心とした 世界中の音楽に合わせて身体を動かします。
10/11	エンジョイエアロ (エアロビクス)	エアロビクスのステップで動いた後、最後に音楽に合わせて 1曲踊ります！踊る曲は…当日のお楽しみ★
10/25	ファイトエアロ (エアロビクス)	ボクシング等の動きを取り入れたエアロビクスを行います。 ストレスを一緒に発散しましょう★
11/8	ファイトエクサ& コンディショニング	ボクシング等の動きを取り入れた有酸素運動でストレスを発散★ 終わった後は体幹トレーニング等で身体を調整します。
11/22	エンジョイエアロ (エアロビクス)	エアロビクスのステップで動いた後、最後に音楽に合わせて 1曲踊ります！踊る曲は…当日のお楽しみ★
12/6	チャレンジエアロ (エアロビクス)	ジャンプ動作を伴う/伴わないステップの2種類を紹介します。 好きなステップを選んで身体を動かしましょう。